ஆசமன்னியம்

ஆசமன்னியம் என்பது, ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை - அதாவது உள்ளங்கையில் தங்கக்கூடிய அளவு ஜலத்தை, வலது உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு வடதிசை நோக்கி அமர்ந்து, இஷ்டதேவதையை (தமக்கிஷ்டமுள்ள ரூபத்தை) நாவின்கண் அமைத்து அஃதங்கே இருப்பதாகப் பாவனை செய்துகொண்டு, "என் நாவின்கண் வீற்றிருக்கும் அதி தேவதையாகிய நீ, நான் உட்கொள்ளும் ஜலரூபமாக என் நாவையும் என்னையும் இரட்சிக்கக் கடவாய்" என்ற மந்திரம் சொல்லி, உள்ளங்கையிலுள்ள அந்த ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படி உட்கொண்டால் உட்கொள்ளும் ஜலம் கண்டத்தில் செல்லும். அப்போது அத்தேவதையைக் கண்டத்திலமைத்து "கண்டத்திற்கு அதிதேவதையாகிய நீ இந்த ஜலரூபமால என் கண்டத்தையும் என்னையும் சகல வியாதியினின்றும் காப்பாற்றல் வேண்டும்" என்ற மந்திரம் உச்சரிக்க வேண்டும். மூன்றாவது உத்தரணி ஜலம் சாப்பிடும்போது, இருதயத்தில் அந்த தேவதையை நிறுத்தி "நீ என்னுடைய இருதயத்தையும் என்னையும் காப்பாற்ற வேண்டும்" என்று வாக்கால் அல்லது மனத்தால் தியானித்தல் வேண்டும். நான்காவது உத்தரணி ஜலம் சாப்பிடும்போது நாபிஸ்தானத்தில் அதிதேவதையாகிய நீ நான் உட்கொள்ளும் ஜலரூபமாய் என்னுடைய நாபிஸ்தானத்தில் சென்று, அந்த நாபிஸ்தானத்தையும், என்னையும் காப்பாற்ற வேண்டும்" என்று சிந்திக்க வேண்டும். ஐந்தாவது உத்தரணி ஜலம் உட்கொள்ளும் போது மூலாதாரத்தில் அத்தேவதை வடிவத்தை நிறுத்தி "மூலாதாரத்திற்கு அதிதேவதையாகிய நீ இந்த ஜலவடிவமாய் என் மூலாதாரத்தையும் என்னையும் காப்பாற்றுவதுமன்றி என்னிடத்தில் தோன்றும் மனம் புத்தி சித்தம் அகங்காரம் ஆகியவைகளை நாசப்படுத்தக்கடவாய்" என்று நினைத்தல் வேண்டும். ஆறாவது ஜலம் உட்கொள்ளும் காலத்தில் அத்தேவதையைச் சிரசில் நிறுத்தி, "என் சிரத்திற்கு அதிதேவதையாகிய நீ நான் உட்கொள்ளும் உத்தரணி ஜல ரூபமாய் உட்பிரவேசித்து வீணா தண்டின் வழியாய்ச் சிரசிற்குச் சென்று, என்னையும் என் சிரசிலுள்ள 12-ஆதாரங்களையும் காப்பாற்றி, என்னை உன் ரூபமாக்கக் கடவாய்" என்று சொல்லல் வேண்டும். இத்தகைய சாதனமே ஆசமன்னியம் என்று சொல்லப்படும்.

ஆசமன்னியம் என்பது எத்தனையோ விதங்களாகப் பலரால் அனுசரிக்கப்படுகின்றது. மூன்று மந்திரங்களும் அவற்றிற்கு ஸ்தானங்களும் அமைத்துச் செய்தல் ஒன்று; ஐந்து மந்திரங்களும் அவற்றிற்கு ஸ்தானங்களும் ஏற்படுத்திச் செய்தல் ஒன்று; ஆறு மந்திரங்களும் அவற்றிற்கு ஸ்தானங்களும் குறித்துச்செய்தல் ஒன்று. இவ்வாறு பலர் இஷ்ட பிராப்திக்காக இதனைப் பலவிதமாகச் செய்தாலும், யாவற்றிலும் மேல்சொல்லிய

மந்திரமும் இடங்களுமே சிறந்தவை. இவற்றைப்பற்றி ஆரிய பாஷையில் சொல்லும் வார்த்தைகளின் சூட்சும அர்த்தத்தையே நாம் தமிழ்ப்பாஷையில் இங்கு எழுதி யிருக்கின்றோம்.

மேல்நாட்டில் பிரக்கியாதிபெற்ற டாக்டர் - அப்பல்லோ என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட, “சகல வியாதிகளுக்கும் ஜலம் அருந்தும் சிகிச்சை” என்னும் புஸ்தகத்தில், அவர், வியாதி வந்த ஒவ்வொருவரும் சகல ஆகாரத்தையும் தள்ளி சுத்த ஜலத்தைக் குறைந்த அளவாக (பிட்பிட்டாக) கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பருகி வந்தால் சகல வியாதிகளும் நீங்குமென்றும், தாம் அதன்படி அநேக வியாதிஸ்தர்களுக்குக் குணமுண்டாக்கி யிருப்பதாயும், இம்முறையை அனுஷ்டிப்பது ஆயுள்விருத்திக் கேதுவென்றும், வெகு அழகாகவும், அனுபவமாகவும் எழுதியுள்ளார். மருந்துண்பதில் ஆயுள் எப்படிக் குறைகின்றது என்பதையும் விஸ்தாரமாகக் கூறி யிருக்கின்றார். அவற்றில் ஓர் அம்சத்தை நாம் இங்கே கூறுவோம்.:

இப்போது, மனிதர்க்குச் சாதாரணமாய் உண்டாகும் வியாதிகள் பூராவும் சரீரத்தின் உட்பாகத்தில் சவ்வு, நரம்பு, இரத்தக்குழாய், மாமிசம், இருதயம், நுரையீரல், மண்ணீரல், கல்லீரல், குண்டிக்காய், குடல்கள், நீர்ப்பை முதலான இடங்களில் உண்டாகும் வீக்கம், இரணங்கள் ஆகிய இவைகளினால் உண்டாகின்றன. இடபேதத்தை யனுசரித்து இவைகள் பல பெயர்களால், பலவியாதிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. அத்தகைய வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்ய வைத்தியர்கள் ஓர் ஔடதத்தை உபயோகிக்கின்றார்கள். எப்படியெனில், சாதாரணமாய் விஷசுரம் என்னும் (மலேரியா) சுரம் ஒருவருக்குக் காணுமாகில் அதற்குக் கொய்னா என்னும் ஒருவித விஷமுள்ள ஔடதத்தை உபயோகிக்கின்றார்கள். அதிலும் இத்தனை குன்றிமணி (கிரெயின் 2 கொண்டது 1 குன்றிமணி) கொய்னா கொடுத்தால் சுரம் நீங்குகின்றது என்றும், இதனால் சுரத்தை நீக்கிவிட்டோம் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். அவ்வாறு சுரம் தீருவது உண்மையே. எனினும் ஓர்பாகத்தில் ஏற்பட்ட இரணமானது ஆறுவதற்காகச் சரீரத்தில் வியாபிக்கும் இரத்தம் பூராவும் கொய்னா விஷமாக மாறும்படி செய்கின்றார்கள். இரணமுள்ளவிடத்தில் வியாபித்த அவ்விஷமானது அந்தப் பாகத்தி லேற்பட்ட இரணத்தைக் குறித்தகாலத்தில் ஆற்றி சுரத்தைக் குணப்படுத்தினாலும் மற்ற இரணமில்லாத பாகத்தில் வியாபித்த கொய்னா விஷமானது சரீரத்தின் இரக்ஷணைக்குரிய சத்தைக் குறைத்து, சிறிது காலத்திற்குள் வேறு வியாதிகளை உண்டுபண்ணியும் உயிர்களை வாட்டுகின்றது. ஆனால் வைத்தியர்களாவது வியாதியஸ்தர்களாவது இதைக் கவனிப்பது கிடையாது. வேறு வியாதிகள் வருங்காலத்தில், இது முன்செய்த குற்றத்தால் வந்தது என்னும் ஞானம் இருவர் பாலுமில்லாததால் அவர்கள் ஔடதத்தையே சிலாகிதது உட்கொள்ளுகின்றார்கள் என்றும், ஔடதங்கள் உட்கொள்ளவதை விட ஜலத்தை உட்கொண்டு வியாதிகளை நீக்கிக் குணப்படுத்திக் கொள்வதே சாலவும் நன்று என்றும், இச்சிகிச்சையால் வியாதி வளராதெனவும் அந்த டாக்டர் தெரிவிக்கின்றார்.

ஆனால், அவர் சொல்லும் சிகிச்சையை, தாம், ஒருவரே கண்டுபிடித்ததாகவும், அதுவே சிலாக்கியமுடையதென்றும் கூறியிருக்கிறார். ஆனால், இவர் சொல்லும் சிகிச்சை, நோய் வந்த பிறகு செய்யத்தக்கது. மேலும் இதில், உட்கொள்ளும் ஜலம் அளவின்றியும், இன்ன பாகத்திற் செல்ல வேண்டுமென்னும் நியமமின்றியும், மனத்தை அதனுடன் சம்பந்தப்படுத்தச் சாத்ஹியமில்லாமலும் இருக்கின்றது; ஆதலால் அவர் கூறும்

ஜலசிகிச்சை சிறந்ததாகாது. அதைவிட ஆயிரமடங்கும், நம் தேசத்தில் சர்வசாதாரணமாய் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயமாய் அனுஷ்டிக்க வேண்டியதென்று விதித்துள்ள நித்திய கர்மானுஷ்டானங்களில் ஒன்றாகிய ஆசமன்னியம் விசேஷமுடையதென்றே சொல்லல் வேண்டும்.

“இது, நோயில்லாத காலத்தில் தினப்படி அனுஷ்டிக்க வேண்டிய விதி என்று சொல்லுகின்றீர்களே; அதன்படி நம்மவர்கள் ஏன் செய்வதில்லை? இதற்குக் காரணம் யாது?” என்று சிலர் கேட்கலாம். அதற்குக் காரணம், ஆதியில் தமிழர்களாயிருந்து, ஓர்காலத்தில் ஆரியமதத்தை அனுசரித்து நாளிதுவரை அனுசரிப்பதாகச் சொல்லிவரும் சில தமிழர்களாகிய ஆரியர்களால் ஏற்பட்டுள்ள சூழ்ச்சியேயாம். இத்தகைய காரணங்களால் சகலரும் இதை அனுஷ்டிக்கச் சாத்தியமில்லாமல் போனதோடு எல்லோருக்கும் இது தெரியாமலும் போய்விட்டது. இவ்விஷயத்தைப் பின்பு விஸ்தாரமாக எழுதப் பிரியமிருக்கிறது; ஆதலின் பிராணாயாமம் முடிந்த பிறகு இவ்விவரம் எழுதப்படும்.

டாக்டர். மே. மாசிலாமணி முதலியார்.

ஆனந்த போதினி - 1927 ௵ - செப்டம்பர் மீ